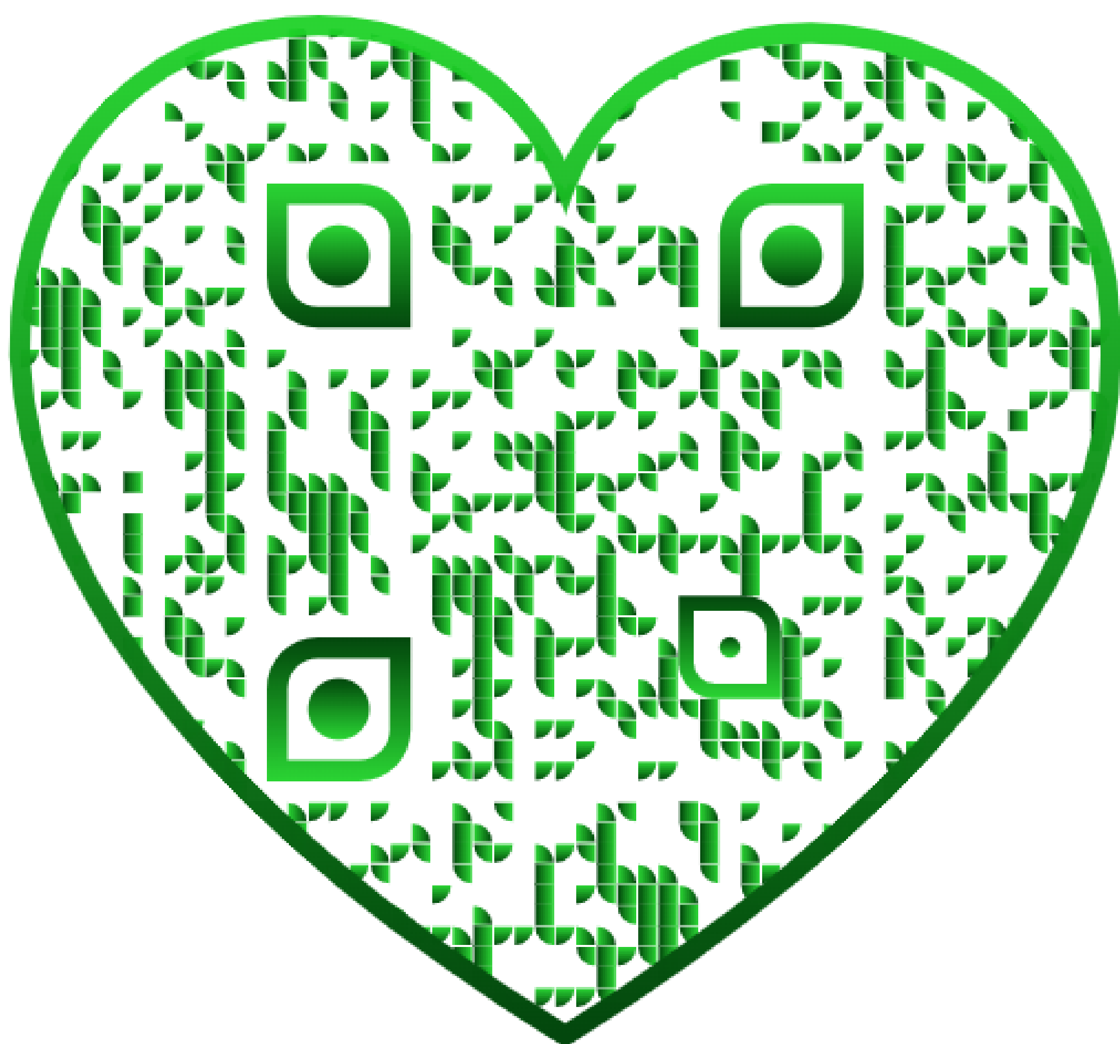
CONSTRUÇÃO DE CONFIANÇA PARA CRIANÇAS



SEU FILHO MAIS FELIZ E MOTIVADO!



E-book licenciado para Andréa Herani andrea.herani@gmail.com



Termos e Condições

AVISO LEGAL

A *Equipe TDAH Sem Barreiras* se empenhou para ser a mais exata e completa possível na criação deste material, não obstante o fato de que ela não garante ou representa, em momento algum, que o conteúdo aqui contido está correto, devido às mudanças rápidas da Internet.

Enquanto toda as tentativas foram feitas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, a Equipe não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias sobre os assuntos aqui contidos. Qualquer semelhança com pessoas específicas ou organizações não é intencional.

Em livros de conselhos práticos, como tudo mais na vida, não existem garantias. Leitores são aconselhados a responder com seus próprios julgamentos sobre suas circunstâncias individuais, e agir de acordo.

Este livro não deve ser usado como fonte legal, comercial, contábil ou financeira. Todos os leitores são aconselhados a buscar acompanhamento de profissionais competentes.

Você é encorajado a imprimir este livro para facilitar a leitura.

Sumário

PREFÁCIO.. 4
CAPÍTULO 1: NOÇÕES BÁSICAS DE CONFIANÇA.................................. 5
O básico 5
Sempre arrume tempo 6
Não seja muito duro 6
Seja um exemplo positivo.. 7
Cuidado com os agressores 8
CAPÍTULO 2: DEIXE SEU FILHO SABER QUE VOCÊ ACREDITA NELES .. 10
Mostre que você acredita neles 11
Incentive seu filho a experimentar coisas novas................................ 11
Empurre-os fora de sua zona de conforto:....................................... 12
Se elogie para seu filho:... 12
CAPÍTULO 3: RECONHEÇA CONQUISTAS E MEDOS.................................. 13
Elogie suas conquistas, entenda seus medos..................................... 13
Elogie suas conquistas:... 14
Entenda os medos do seu filho: 15
CAPÍTULO 4: ENSINE-OS A APRENDER COM OS ERROS 18
Ajude-os a aprender 18
CAPÍTULO 5: APRENDA A ACEITAR QUEM É SEU FILHO............................... 21
Aceite seu filho como ele é 21
Sexualidade... 22

E-book licenciado para Andréa Herani andrea.herani@gmail.com

Gostos e desgostos 23
Aceite os pontos fortes e fracos do seu filho 23
CAPÍTULO 6: TENHA INTERESSE NA VIDA DE SEU FILHO E OFEREÇA OPORTUNIDADES DE CRESCIMENTO POSITIVO 25
Estar envolvido 25
CAPÍTULO 7: POR QUE É IMPORTANTE FORNECER RESPONSABILIDADES 28
Definir responsabilidades, ser realista 28
CAPÍTULO 8: AS DESVANTAGENS DA FALTA DE AUTOCONFIANÇA ... 30
Os perigos da baixa autoconfiança 30
Com medo de experimentar coisas novas 31
Maus Impactos Sociais 31
Problemas emocionais 32
RESUMINDO 33

PREFÁCIO

A confiança é extremamente importante para uma criança se desenvolver nos estágios iniciais de sua vida. É importante porque é necessário para superar muitos obstáculos que seu filho enfrentará na vida. É o trabalho dos pais da criança ajudar a criança a construir autoconfiança. Há muitas maneiras diferentes de ajudar seu filho a criar confiança.

Construir a autoconfiança de seu filho não apenas fará com que ele se sinta bem consigo mesmo, mas também os prepare para o futuro também. Você pode se perguntar: o que posso fazer para dar ao meu filho maior autoconfiança?

A resposta não é difícil e, de fato, há várias coisas que você pode fazer diariamente que ajudarão e levarão apenas alguns minutos.

O livro a seguir fornecerá algumas informações úteis sobre a importância de desenvolver autoconfiança e maneiras de fazê-lo. Certifique-se de prestar muita atenção e recolher todas as informações e construir a confiança do seu filho será uma tarefa muito mais fácil.

CAPÍTULO 1: NOÇÕES BÁSICAS DE CONFIANÇA

Se você é novo na criação dos filhos, provavelmente há muitas coisas que você não tem certeza de como fazer. Uma dessas coisas pode ser o quão importante é construir confiança em seu filho ou como construir confiança. Não se preocupe. Assim como todos os outros desafios que você enfrentou em sua vida, isso é possível. Tudo que você precisa fazer é aprender algumas técnicas úteis e reservar algum tempo extra para o seu filho e construir sua autoconfiança será tão fácil quanto um passeio no parque.

O básico

Os níveis de confiança de uma pessoa como adulto são bastante afetados pelo nível de confiança que tinham quando eram crianças. Esta é uma das principais razões pelas quais é tão importante que você instale uma quantidade saudável de confiança em seu filho. Com um pouco de esforço e tempo, seu filho certamente desenvolverá essa habilidade crucial na vida.

Existem algumas coisas que, como pai ou mãe, você precisará fazer. A seguir, alguns exemplos:

Sempre arrume tempo

É importante que você sempre tenha tempo para o seu filho, não importa o quão ocupado você esteja! Mostrar que o seu filho vem antes de tudo é uma excelente maneira de construir a autoconfiança e a autoestima de uma criança. É aconselhável reservar um tempo para agendar atividades com seu filho, o que pode ajudar no processo de aumentar sua confiança.

Isso pode levá-los a fazer algo em que são bons ou até mesmo levá-los a experimentar algo novo. Isto irá mostrar-lhes que eles são talentosos, que é um grande impulsionador da confiança. Um exemplo poderia ser levar uma criança ao parque para um jogo de bola.

Se seu filho não gosta de esportes, leve-os a um evento que lhes permita mostrar seus conhecimentos sobre as coisas e sempre mostre o quanto você está impressionado.

Não seja muito duro

Embora seja importante não ser muito fácil para o seu filho, também é importante não ser muito duro com o seu filho. Ser muito fácil com o seu filho provavelmente

não irá instilar a moral adequada em uma criança ou ensiná-lo a ser responsável, por outro lado, ser muito duro provavelmente levará a baixa autoconfiança porque a criança se sentirá como se nunca fizesse nada certo. Você, como pai ou mãe, precisa encontrar o meio termo e ser igual à sua disciplina.

Nem todas as crianças respondem ao mesmo tipo de parentalidade, por isso é importante experimentar e ver o que funciona melhor quando se trata de criar a confiança do seu filho.

Seja um exemplo positivo

É seu trabalho como pai / mãe dar um exemplo positivo para o seu filho e ser um exemplo. Um dos traços de personalidade que seu filho provavelmente aprenderá com você é o seu nível de autoconfiança. É importante que você sempre apareça como se tivesse uma situação sob controle e acreditasse completamente em si mesmo. Além disso, nunca fale negativamente sobre você na frente do seu filho, pois isso provavelmente fará com que ele desenvolva o mesmo hábito.

Cuidado com os agressores

O bullying está se tornando cada vez mais popular. Isto é provavelmente decorrente do fato de que as crianças podem intimidar umas às outras a qualquer hora e em qualquer lugar, graças à mídia social. O bullying é provavelmente uma das maneiras mais rápidas de destruir a autoconfiança de uma criança. Os *bullies* muitas vezes sofrem de baixa confiança em si mesmos, a fim de tentar se sentir melhor, eles tentam diminuir a confiança dos outros também. É por isso que você deve tomar cuidado com os sinais de seu filho sendo intimidado e colocar um fim imediato nisso! Alguns exemplos de comportamentos que o seu filho pode apresentar ao sofrer bullying são:

- De repente, não quer mais ir à escola
- Depressão
- Ansiedade
- Medo
- Menos Interações Sociais
- Não se parece mais com eles mesmos
- Não quer falar sobre o dia da escola

Se você notar algum destes sinais, você precisa agir imediatamente!

CAPÍTULO 2: DEIXE SEU FILHO SABER QUE VOCÊ ACREDITA NELES

O próximo passo com o qual vamos nos basear para criar confiança em seu filho é deixar que seu filho saiba que você acredita nele. Esta é realmente uma tarefa muito simples de fazer e requer pouco esforço. No entanto, ainda é muito importante. Há muitas maneiras diferentes que você pode deixar que seu filho saiba que você acredita nele. Com tempo e esforço suficientes, você poderá encontrar atividades que melhorem muito a confiança de seu filho e, ao mesmo tempo, mostrar que você acredita nele.

Muitas pessoas podem não ter certeza de como realizar essa etapa com eficiência e podem não ter uma ideia de por onde começar. Você é uma dessas pessoas? Se a resposta for sim, não se preocupe, as crianças não vêm com guias, mas você pode obter bons conselhos como este livro. Continue lendo e preste muita atenção a esse capítulo, pois ele fornecerá algumas dicas valiosas para ajudar você a desenvolver a autoconfiança do seu filho.

Mostre que você acredita neles

O processo de mostrar ao seu filho que você acredita neles pode ser concluído de muitas maneiras diferentes. Muitas vezes, o que funciona para uma criança não terá o mesmo impacto na outra. Isso significa que você provavelmente terá que tentar coisas diferentes até encontrar algo que funcione. Se você não sabe por onde começar, alguns exemplos são fornecidos abaixo:

Incentive seu filho a experimentar coisas novas

Incentivar seu filho a experimentar coisas novas é uma excelente maneira de aumentar sua confiança e mostrar a eles que você acredita plenamente em suas habilidades para realizar algo. Preste atenção às coisas que seu filho lhe diz, especialmente quando se trata do que ele gostaria de fazer, mas não acha que seria bom nisso. Use esta situação como uma maneira de mostrar que você acredita neles, incentivando-os a tentar. Diga-lhes que você acredita neles e que eles podem fazer qualquer coisa que decidam. É importante explicar-lhes que eles podem não ser grandes em alguma coisa quando começam, mas com o tempo e com a prática eles ficarão muito melhores.

Empurre-os fora de sua zona de conforto:

Quando uma criança está presa em uma zona de conforto, suas chances de construir sua autoconfiança são muito menores do que a de uma criança que está sempre desafiando a si mesma. Ensinar seu filho a desafiar a si mesmo irá melhorar muito sua autoconfiança, ao mesmo tempo em que mostra a eles que você acredita que eles podem fazer qualquer coisa.

Se elogie para seu filho:

Se elogiar para o seu filho pode ser uma ótima maneira de construir sua confiança e mostrar-lhes que você acredita neles. Isto é especialmente verdadeiro se o elogio é feito na frente deles. Diga a outras pessoas sobre suas realizações e as coisas que você acha que conseguirão no futuro, pois isso certamente aumentará sua confiança. Não se gabe muito, porque isso pode fazer com que a criança fique medita.

CAPÍTULO 3: RECONHEÇA CONQUISTAS E MEDOS

Reconhecer os medos de seu filho, assim como suas conquistas, é vital para ajudar seu filho a desenvolver um nível saudável de autoconfiança. Isto é especialmente verdadeiro quando uma criança triunfa sobre seu medo para realizar algo. É importante lembrar que, ao tentar criar a confiança de uma criança, cada pequena conquista deve ser notada. Não importa quão pequena seja a tarefa, seu filho se beneficiará muito se você reconhecer sua realização.

Esse capítulo fornecerá algumas informações úteis que podem ajudar você a reconhecer as conquistas e os medos da criança. Ele servirá como seu guia, então preste muita atenção e mantenha todas as informações, pois isso certamente ajudará seu filho a se tornar uma pessoa autoconfiante.

Elogie suas conquistas, entenda seus medos

O papel dos pais de elogiar as realizações de seus filhos, bem como entender os medos de seus filhos são dois tópicos que abordaremos neste capítulo. É importante que os pais compreendam que ambos são igualmente

importantes quando se trata de instilar confiança em seus filhos.

Analisaremos a importância e as maneiras de elogiar as realizações de uma criança primeiro.

Elogie suas conquistas:

Elogiar as conquistas do seu filho, por menor que pareça para você, é vital no processo de criar confiança. Isso fará com que seu filho se sinta bem consigo mesmo e também criará uma autoconfiança, porque ele se sentirá como se estivesse constantemente fazendo coisas que o impressionam.

Louvar as conquistas do seu filho pode realmente ter um resultado mais positivo do que apontar constantemente as coisas negativas que o seu filho pode fazer. Isso não é surpreendente, já que sempre apontar a coisa errada que uma criança faz com que ela se sinta como se não pudesse fazer nada certo. Por outro lado, sempre elogiando as conquistas de seu filho e não conversando com ele sobre os erros que ele está cometendo também terá resultados negativos.

Isso ocorre porque a criança se sentirá como se não pudesse fazer nada errado. É importante encontrar um

equilíbrio saudável entre apontar erros e elogiar realizações.

Ao elogiar as realizações do seu filho, você deve ter cuidado para não exagerar. Se você fornecer ao seu filho uma grande recompensa toda vez que ele concluir uma pequena tarefa, ele começará naturalmente a pensar que isso acontecerá sempre que fizer alguma coisa. Isso pode levar a comportamentos negativos quando as recompensas cessam, pois a criança ficará confusa sobre o motivo de não receber mais uma recompensa para uma determinada tarefa. É aconselhável que as recompensas sejam salvas para conquistas maiores. Quando se trata de realizações menores, o reconhecimento verbal ou um tapinha nas costas são suficientes.

Entenda os medos do seu filho:

Compreender os medos do seu filho também tem um papel importante no desenvolvimento da autoconfiança do seu filho. Você pode estar se perguntando: como o medo pode tornar meu filho mais confiante em si mesmo? A resposta é o fato de que superar o medo pode aumentar drasticamente a autoconfiança de uma pessoa. Ao tentar superar os medos, é importante que você primeiro os entenda.

Você não quer configurar seu filho para o fracasso. Algumas das coisas que eles podem ter medo de tentar podem ser muito difíceis para eles. Uma das piores coisas que você pode fazer ao tentar construir a confiança de uma criança é colocá-la em uma situação em que ela não vencerá.

Você precisa conversar com seu filho e descobrir o que é que ele tem medo de tentar e determinar se seria uma boa ideia levar seu filho a enfrentar esses medos.

Depois de entender os medos de seu filho e determinar os possíveis resultados negativos e positivos de enfrentá-los, você pode tomar a decisão de motivar seu filho a enfrentar esses medos.

Realizar uma tarefa que uma criança uma vez temia falhar seria provavelmente uma das melhores maneiras de construir sua autoconfiança. Isso ocorre porque esse processo mostra a eles que eles podem fazer coisas, não importa o quanto sejam difíceis ou assustados, se eles simplesmente se importarem com isso.

É importante não empurrar o seu filho para enfrentar muitos dos seus medos. Empurrar seu filho com muita força pode trazer um resultado completamente diferente daquele que você deseja. Pode tornar a criança ansiosa, o que pode ter impacto no resto da vida. Isso faz com que diminuam ainda mais a autoconfiança, porque

a ansiedade pode impedi-los de realizar outras tarefas que poderiam realizar sem esforço em determinado momento.

CAPÍTULO 4: ENSINE-OS A APRENDER COM OS ERROS

Não há ninguém em nosso mundo aue é perfeito, portanto, todo mundo comete erros e erros às vezes. O importante é que aprendamos a nos desenvolver e aprender lições de nossos erros. Devemos, então, usar essas lições para nos impedir de cometer erros futuros de um tipo semelhante. Tudo faz parte do processo de crescimento. É o mesmo para uma criança que precisa construir sua autoconfiança.

Esse capítulo contém informações úteis que servirão como guia para você enquanto ensina a seu filho a importância de aprender com seus erros e como isso se relaciona com sua autoconfiança.

Ajude-os a aprender

Seu filho esteve neste mundo muito menos tempo do que você. Portanto, só faz sentido que a responsabilidade de ensinar seu filho a aprender com os erros caia sobre você. Como pai / mãe, você certamente teve que fazer isso muitas vezes no passado e tem muito mais experiência com ele do que seu filho. Como dito antes, todo mundo comete erros e ninguém é perfeito.

O que divide as pessoas em quem tem sucesso e quem não tem, é se uma pessoa aprende com seus erros ou não.

Construir a autoconfiança do seu filho é possível através do sucesso e o sucesso é possível através do aprendizado de seus filhos a partir de seus erros. Você deve ensinar seu filho a não ser muito duro consigo mesmo ou bater-se quando cometer um erro.

Você deve ensiná-los a olhar para a situação do ponto de vista lógico e determinar as coisas que eles poderiam ter feito de maneira diferente a fim de obter um resultado mais desejável. Você ficará surpreso com o quanto isso aumentará a autoconfiança do seu filho.

Esse método vai amadurecer o processo de raciocínio do seu filho e ele ficará mais confiante, pois saberá que, mesmo que não consiga algo pela primeira vez, tentará de novo e terá sucesso.

Não ensinar seu filho a aprender com seus erros acabará tendo resultados negativos na autoconfiança de seu filho. Se o seu filho não aprender com os seus erros, eles provavelmente continuarão cometendo os mesmos erros. Isso pode fazer uma criança se sentir como se estivesse presa em uma rotina ou como o sucesso é impossível. Eles se sentirão como se não pudessem fazer

nada, e sua motivação para com a vida irá lentamente espiralar para baixo.

CAPÍTULO 5: APRENDA A ACEITAR QUEM É SEU FILHO

Aceitar uma criança para quem ela é geralmente não é uma tarefa difícil para um pai ou mãe realizar. Por outro lado, há casos em que certas coisas sobre uma criança realmente incomodam seus pais.

Isso pode ser extremamente prejudicial para a autoconfiança de uma criança, porque seus pais devem ser uma fonte de aprovação e afeto contínuos. Há certas coisas que uma criança não pode mudar sobre si mesma e você terá que aceitá-la se quiser que seu filho seja feliz e tenha altos níveis de autoconfiança.

Esse capítulo fornecerá alguns exemplos de tipos de coisas que alguns pais podem ter que aprender a aceitar. Tenha em mente que algumas dessas coisas podem ser difíceis de aceitar ou podem até mesmo contrariar o seu histórico religioso, mas se você quiser que seu filho seja confiante e tenha sucesso, você deve aceitá-lo.

Aceite seu filho como ele é

Pode haver certas coisas sobre o seu filho que você gostaria que fossem diferentes. A verdade é que seu filho

não pode mudar certas coisas sobre si mesmo. Você não pode culpar seu filho por quem ele é, ele não pediu para ser trazido a este mundo, você tomou a decisão de dar-lhe vida.

Seu filho também pode fazer certas coisas em sua vida que você não aprova, mas você deve aceitá-las como realidade e descobrir uma maneira de ajudar seu filho a mudar os comportamentos.

A seguir estão alguns exemplos de tipos de coisas que seu filho não pode mudar sobre si mesmo.

Sexualidade

Esta é provavelmente a área onde a maior quantidade de pais tem dificuldade em aceitar seus filhos por quem eles são. Isso pode ser devido a pontos de vista morais ou pode ser devido a origens religiosas e crenças pessoais. Não importa qual seja a razão, você deve aprender a aceitar seu filho como ele é.

Mostrar ao seu filho que você o ama por quem ele é, melhorará muito sua autoconfiança e fará com que ele se sinta muito melhor sobre si mesmo. Além disso, tentar forçar seu filho a mudar algo sobre si mesmo, como a sexualidade, causará muitas dificuldades para uma

criança na vida. Eles provavelmente ficarão confusos sobre quem eles realmente são e isso certamente irá destruir seu futuro e confiança.

Gostos e desgostos

Você precisa aprender a aceitar os gostos, desgostos e interesses do seu filho. Você tem que entender que só porque você quer que seu filho cresça para ser um jogador de futebol ou sua filha para ser uma modelo não significa que eles querem o mesmo para a sua vida.

Você precisa encorajar seu filho a fazer as coisas de que ele gosta na vida, mesmo que ele não esteja de acordo com seus sonhos e objetivos do seu filho. Afinal, é a vida deles e eles são quem tem que viver isso, os pais são apenas passageiros na jornada usada como orientação.

Aceite os pontos fortes e fracos do seu filho

É importante para você, como pai / mãe, entender que talvez não seja possível para seu filho corresponder a todas as suas expectativas. Você deve se lembrar de ser realista com suas expectativas em relação ao seu filho e

de ser compreensivo quando ele não puder viver de acordo com um deles.

Se você constantemente demonstra desaprovação quando uma criança não consegue atender a uma de suas expectativas, você destrói a confiança da criança e faz com que ela se sinta uma pessoa menor ou sem valor. Mostrar ao seu filho que você irá aceitá-lo, desde que ele tente o seu melhor em tudo o que fizer, certamente irá aumentar sua confiança e torná-lo uma pessoa mais feliz com uma vida mais bem-sucedida.

Estes foram apenas alguns exemplos das inúmeras coisas que você pode ter que aceitar sobre o seu filho um dia. Como dito antes, você não precisa gostar de tudo que seu filho faz, mas é importante que você aprenda a aceitá-lo, não apenas pela confiança e bem-estar da criança, mas também pela sua própria.

CAPÍTULO 6: TENHA INTERESSE NA VIDA DE SEU FILHO E OFEREÇA OPORTUNIDADES DE CRESCIMENTO POSITIVO

Enquanto seu filho está crescendo, é extremamente importante que você se envolva ativamente em sua vida e ofereça oportunidades de crescimento se quiser que eles estejam cheios de confiança e sejam bem-sucedidos. Passar tempo com seu filho é realmente tudo o que esse passo requer. Faça algumas atividades com o seu filho e aproveite esse tempo para aprender mais sobre a vida do seu filho. Quanto mais você souber sobre o que está acontecendo na vida do seu filho, melhor você será capaz de ajudá-lo a construir sua confiança.

Esse capítulo fornecerá algumas dicas úteis para você se envolver na vida do seu filho e abrir oportunidades para ele.

Estar envolvido

É importante que, como pai / mãe, você se envolva na vida do seu filho. Isso não significa quando é conveniente para você, significa em todos os momentos, mesmo quando difícil. Você pode ter que fazer coisas que você

não está interessado ou participar de eventos que você pode achar chato. Não importa, você precisa estar envolvido. Estar envolvido na vida do seu filho mostra-lhes que você realmente se importa com eles e, ao mesmo tempo, constrói sua autoestima e autoconfiança.

Você precisa fazer perguntas ao seu filho sobre sua vida e sobre como eles sentem que tudo está indo para eles. Você precisa tentar descobrir as áreas onde você pode ajudá-los a construir sua confiança e abrir novas oportunidades para eles durante essas discussões. Uma ótima hora para fazer isso seria durante o jantar, com a família comendo como um todo na mesa da sala de jantar e não na frente da TV no sofá.

Embora seja importante sair e fazer coisas que o seu filho esteja interessado ao tentar envolver-se mais com a sua vida, você precisa definir horários familiares específicos para que toda a família gaste o tempo como um todo.

Isso nutre muito a saúde de um relacionamento familiar e torna seu filho mais propenso a se abrir para você sobre sua vida. Se o seu filho estiver aberto com você, ele lhe dirá o que está retendo sua confiança, o que lhe permitirá ajudá-lo a recuperar sua confiança e ser bem-sucedido.

Você precisa tomar cuidado extra para não se intrometer na vida do seu filho profundamente. Tentar se envolver demais na vida de seu filho pode fazer com que seu filho se sinta invadido ou tentando controlá-lo.

Você deve ter em mente que é a vida deles e, embora você possa não concordar com algumas de suas decisões, você tem que deixá-los aprender por conta própria.

Ter uma boa quantidade de envolvimento sem tentar invadir a vida do seu filho é uma receita perfeita para uma família feliz e uma criança confiante.

CAPÍTULO 7: POR QUE É IMPORTANTE FORNECER RESPONSABILIDADES

Responsabilidades na vida são muito importantes para uma criança, especialmente quando se trata de construir sua confiança. Você deve ser realista com as responsabilidades que estabeleceu para seu filho, porque não quer condená-lo ao fracasso.

Definir responsabilidades que são muito difíceis pode resultar em falhas que diminuirão ainda mais a confiança do seu filho. Por outro lado, uma criança que desempenhe suas responsabilidades corretamente receberá maior autoconfiança.

Esse capítulo lhe dará algumas ideias sobre onde começar quando se trata de definir responsabilidades para o seu filho.

Definir responsabilidades, ser realista

Ao definir responsabilidades para o seu filho, é extremamente importante que você defina responsabilidades realistas. É aconselhável que você comece com responsabilidades simples e trabalhe em direção às maiores,

uma vez que as menores podem ser executadas com o mínimo de esforço.

As responsabilidades básicas ideais para começar com as crianças seriam tarefas como limpar o quarto e arrumar a cama. Depois que eles podem lidar com isso diariamente, você pode começar a adicionar outras responsabilidades, como lavar a louça algumas vezes por semana ou aspirar o carpete.

Quando uma criança fica mais velha e pode lidar com mais responsabilidades, é hora de tornar suas responsabilidades mais difíceis. Uma ideia que pode ser adequada é dar ao seu filho um animal de estimação. Pode ser melhor começar com um animal como um hamster ou algum peixe.

O ato de ter que alimentar este animal diariamente, enquanto cuida de suas outras necessidades, ajudará seu filho a se tornar mais responsável. O cumprimento adequado de suas responsabilidades também criará mais autoconfiança para eles, já que eles verão que são capazes de fazer coisas desafiadoras.

A inculcar responsabilidades na vida diária do seu filho será um desafio no início, mas com determinação e esforço será eficaz para aumentar a confiança do seu filho.

CAPÍTULO 8: AS DESVANTAGENS DA FALTA DE AUTOCONFIANÇA

Uma criança com pouca autoconfiança quase certamente terá uma vida muito mais desafiadora do que a de uma criança confiante. Ter boa confiança faz com que uma pessoa tenha certas características em seu caráter, enquanto ter baixa autoconfiança cria traços negativos nas personalidades das pessoas.

Esse capítulo apresentará alguns exemplos das inúmeras desvantagens que a baixa confiança pode ter na vida de seu filho.

Os perigos da baixa autoconfiança

Há muitas desvantagens diferentes que vêm com baixos níveis de confiança. Essas desvantagens podem ter um enorme impacto negativo na vida atual de uma pessoa, bem como em seu futuro. É por isso que é tão importante instilar altos níveis de confiança em seu filho, mesmo em idades muito precoces. Alguns exemplos dos impactos negativos que a baixa autoconfiança pode ter em uma criança são os seguintes:

Com medo de experimentar coisas novas

Se seu filho tiver baixos níveis de autoconfiança, provavelmente será difícil tentar coisas novas. O medo do fracasso vai levá-los, uma e outra vez. Esse medo os impedirá de conseguir toda vez que pensar em tentar fazer algo novo.

Maus Impactos Sociais

Se seu filho sofre de baixa autoconfiança, provavelmente terá dificuldades com sua vida social no futuro. Uma tarefa tão simples quanto aproximar alguém para dizer “olá” pode parecer impossível se uma pessoa tiver pouca autoconfiança. Para poder falar com outras pessoas e manter a cabeça erguida, você tem muita autoconfiança. Isso também pode se estender para a sala de aula e para o aprendizado de seu filho. Por exemplo, se seu filho tiver níveis muito baixos de confiança, provavelmente terá medo de se aproximar de um professor e pedir ajuda com o que ele não entende. Eles preferem apenas pegar a nota negativa porque não precisam interagir socialmente dessa maneira.

Problemas emocionais

Certos problemas emocionais provavelmente serão causados por longos períodos de baixa confiança. Esses problemas emocionais podem incluir perda de felicidade, ansiedade, depressão e irritabilidade. Às vezes eles escondem esse sentimento de seus pais e outras vezes seus pais não prestam atenção suficiente, de qualquer forma, é terrível que uma criança sentir isso.

Todas essas questões emocionais podem ter impactos na vida atual e futura do seu filho. É por isso que deve ser sua principal prioridade como pai / mãe de seu filho garantir que ele se sinta bem consigo mesmo e que tenha altos níveis de autoconfiança. Apenas tenha em mente todas as consequências negativas que foram discutidas neste capítulo, lembrando que existem inúmeras outras e você certamente estará motivado a começar a ajudar seu filho a melhorar sua confiança.

RESUMINDO

Em conclusão, seu filho pode estar sofrendo atualmente com baixos níveis de autoestima e autoconfiança, mas não precisa ser assim para sempre. Você, como mãe / pai, deve tomar as medidas necessárias para garantir que seu filho tenha um futuro brilhante, cheio de potencialidades e oportunidades.

O primeiro ponto de partida para isso é garantir que seu filho se sinta bem consigo mesmo e tenha níveis saudáveis de autovalor e autoconfiança, pois essas são duas características que tornam os desafios da vida suportáveis e possíveis de superação.

Sem o bloco de confiança, seu filho provavelmente se perderá quando chegar a hora de experimentar o mundo real. Sem a capacidade de abordar pessoas desconhecidas de assumir novas tarefas, as tarefas mais simples da vida podem ser cem vezes mais difíceis.

Confiança é mais do que apenas um traço admirado. Para ser verdadeiramente bem-sucedido na vida e para ser feliz consigo mesmo, seu filho deve aprender a ser confiante e a si mesmo e a acreditar em si mesmo e você deve mostrar a eles como fazê-lo.

Ao mesmo tempo em que motiva seu filho a construir sua autoconfiança, lembre-se das dicas e truques, bem

como dos conselhos que recebeu deste livro, pois ele será um guia valioso para ajudá-lo no processo. Além disso, lembre-se dos resultados negativos que podem se tornar realidade se seu filho não tiver um nível de confiança saudável.

Espero que tenham gostado deste livro e que ele o ajude em suas batalhas, desejo-lhe boa sorte e obrigado por ler este livro.